Masculinidad Pura

Jason Evert

Estaba bajando mi tabla hawaiana del techo de mi camioneta cuando escuché un murmullo detrás de mí decir: "Hombre, ¡las chicas son tan fáciles!". Miré hacia abajo y vi a un chico como de mi edad, en medio de una resaca y semidormido en el asiento trasero de su descapotable. Aparentemente no había podido volver a casa después de su cita la noche anterior. Sin saber qué decirle, tomé mi tabla y caminé hacia la playa.

Esa tarde pasé más tiempo pensando sentado en mi tabla que corriendo olas. Pensé cuántas veces había yo usado a las chicas y cuántas veces me había sentido usado por ellas. Pensé en las muchas veces que recibí felicitaciones por mis impurezas y también en las burlas por la inocencia que lograba mantener. Una frase que alguna vez leí daba vueltas en mi cabeza: "Hasta que un hombre sepa que es un hombre, estará tratando de probar que lo es"[1].

¿Qué significa ser hombre? ¿Cómo alcanza un chico su virilidad?

Muchos de nosotros aprendimos en los vestíbulos que es perdiendo tu inocencia como pruebas tu virilidad. Pero todos sabemos que algo le falta a ese estereotipo de hombre. Tras todo el alardeo sobre las conquistas sexuales en la noche de la fiesta de promoción, todo chico alberga un profundo deseo de querer y proteger a una chica. Por ejemplo, cuando un chico se imagina a su futura esposa, no piensa en "obtener algo" de ella, piensa en entregarle su vida.

---

[1]John Eldredge, *Salvaje de corazón* (*Wild at Heart*, Nashville: Thomas Nelson Publishers, 2001), 62.

A pesar de lo que todo el mundo parece pensar, la gran mayoría de chicos no son "cazadores" que intencionalmente persiguen a las mujeres ingenuas. Claro que esos chicos existen. Pero hoy en día parece que hay igual cantidad de chicas que se aprovechan de los chicos. Hay un campo de batalla en el que el amor y la lujuria combaten dentro de cada corazón. Gracias a Dios, nuestro llamado a amar es más profundo que la tentación de la lujuria. Como prueba de esto, uno sólo tiene que fijarse en la parte exterior de un club de striptease. Encontrarás allí un anuncio de luces de neón asegurando que adentro hay "caballeros". No importa qué tan lejos caemos, nunca olvidamos que debemos ser hombres.

El propósito de este librito es ayudarte a escoger el bien y vivirlo de verdad. No es una condena, sino un desafío a aceptar las exigencias de la auténtica hombría, y al hacerlo, llegar a ser una bendición para las mujeres y una imagen visible del amor de Dios Padre.

"¿Qué quieren las chicas?"

Para responder a esta pregunta realicé una encuesta con mil chicas universitarias. Dos de las cuatros preguntas que hice eran: "¿Qué buscas en un hombre?" y "¿Si quisieras decirle algo a un chico, qué le dirías?".

Esto es lo que respondieron:

La cualidad que más deseaban hallar en un hombre era que fuese confiable y honesto. En segundo lugar, querían que fuese respetuoso. Otras respuestas comunes eran que el hombre fuese cariñoso, amable, puro y cercano a Dios. Juntas, estas seis virtudes conformaban el 90% de las respuestas. El ser atractivo, la habilidad atlética y la riqueza no eran las preocupaciones primordiales.

A la pregunta de qué les dirían a los hombres, algunas ofrecieron "destellos de sabiduría" recomendándoles: "No seas estúpido" y "Nunca digas: «está gorda en ese vestido»". Afortunadamente la mayoría ofreció una respuesta más substancial acerca de lo querían que supiesen los chicos.

Algunas escribieron: "Arriésgate", cuando se trataba de relaciones personales, o: "Sé tú la persona con la que deseas casarte". Un gran número de chicas dijo: "Sé tú mismo y no dejes que tus amigos te presionen para que seas otro". Algunas escribieron: "Ama a Dios más que a mí".

Otras chicas expresaron sus heridas e inseguridades. Querían que los chicos supiesen: "Somos frágiles", "nunca me lastimes" o "si pudiera borrar una noche, lo haría". Estas respuestas transmitían la sensación de que muchas chicas habían sido manipuladas y usadas, y que pocas habían sido cuidadas con amor o pretendidas con sinceridad. Muchas parecían dudar de que valiera la pena luchar por ellas.

La pureza era un tema común en el 20% de las respuestas, con las chicas diciendo cosas como: "Nunca presiones a una chica", "es más apasionado esperar hasta estar casados" y "te estoy esperando y algún día, cuando te encuentre, voy a entregarme toda a ti porque me he guardado para ti. ¡Te amo dondequiera que estés y quienquiera que seas!". Una chica hizo referencia a la pureza diciendo: "No le digas cosas pervertidas a una chica. Es degradante y da miedo". Otra chica dijo: "Si estás tratando de vivir la pureza y ves a una chica vestida modestamente, dile que valoras su modestia".

Pero la respuesta número uno, por mayoría abrumadora —representando 429 de las 1000 respuestas—, era que las chicas querían que los hombres supiesen tratarlas como damas. Expresaron la esperanza de que los chicos respetaran a las mujeres y no las usaran, y que "me ames por quien soy y no sólo por mi cuerpo". Las chicas también pidieron que no se les tratara como "un chico más". En palabras de una de las chicas: "Lo único que quieren las chicas es un caballero". Con la palabra *caballero* no quiso decir un chico dulce y considerado, sino un hombre que sabe honrar a una mujer correctamente.

Sabiendo esto, es razonable preguntarnos ¿por qué las chicas salen con imbéciles/patanes si lo que realmente quieren son caballeros? O ¿por qué se visten como si quisieran que sus cuerpos obtuvieran toda la atención de los chicos si lo que realmente quieren es que ellos se interesen en sus personalidades?

Una joven respondió a estas objeciones de la siguiente manera: "Algunas de nosotras no sabemos cómo debemos ser tratadas". A veces las chicas están dispuestas a olvidarse de su dignidad y de sus más profundos anhelos con tal de sentirse deseadas por un hombre. De modo similar nosotros podemos olvidar nuestros ideales de nobleza y caballerosidad con tal de recibir placer.

"¿Qué debe hacer un caballero?"

A los chicos se les dice constantemente que se porten como caballeros con las mujeres, pero rara vez se les dice exactamente lo que eso significa. Escribo lo

que sigue no porque ya tenga un dominio sobre todo ello, sino porque estas guías específicas me habrían servido muchísimo si las hubiera conocido antes.

Si estás interesado en una chica, primero construye la base de una amistad duradera. Al hacer esto, podrás ver si te atrae su personalidad y no tan sólo su apariencia. También te dará la oportunidad de conocer a su familia antes de pretenderla. Cuando un chico se salta este paso en una relación, los padres de la chica frecuentemente le guardan resentimiento y se preguntan por qué tiene miedo de estar con ellos. Saben que un chico que no es confiable se intimida fácilmente ante los padres. Estos sólo quieren lo mejor para su hija, y si tú la amas, compartirás con ellos esa intención. Alguna vez escuché a una madre decir que después de trabajar tanto para formar hijos de Dios, lo último que quería era ver a su hija echarlo todo a la basura y casarse con algún "enano espiritual sin preparación".

Cuando llega el momento de invitar a una chica a salir, toma tú la iniciativa. No hay otro camino, un chico tiene que experimentar lo que es ser un manojo de nervios al pedirle a una chica salir con él. Esto honra a la chica, porque le quita a ella la carga pesada del rechazo cargándola tú sobre ti. Al dar el paso inicial del amor, le estás diciendo que prefieres ser rechazado por ella antes que haber perdido la oportunidad de ganártela. Así que supera tus miedos e inseguridades. Si la anhelas de verdad, vale la pena asumir incluso el dolor del rechazo.

Planea todo para tu cita. Muéstrale que le has dedicado algo de reflexión y esfuerzo para hacer algo especial del tiempo que pasarás con ella. No te quedes allí sentado diciendo: "Yo no sé. ¿Qué quieres hacer *tú*?". Si van a un restaurante, ábrele la puerta. Cuando se sienten, acércale la silla. A propósito, dale el sitio con vista al centro del restaurante, o el que tenga la mejor vista. Tú debes tomar el asiento con vista a la pared. Esto será una señal que no vas a estar volteando a ver a la mesera o la televisión durante la cena. Tus ojos están puestos en ella, y ella lo sabrá. Si pasa una mujer atractiva al lado, debes mantener tu atención en tu acompañante para que se sienta segura de tu amor. Fijar la mirada en otras mujeres muestra una falta de respeto, de autocontrol y de clase. Claro está que si en verdad la amas y la quieres conquistar para ti, debes educarte a no fijar tu mirada en otras mujeres no sólo cuando estás con ella, sino aún cuando ella no esté contigo. ¡No se trata sólo de aparentar cuando estás con ella!

Cuando venga el mozo, deja que ella ordene primero. Cuando llegue la comida, bendice los alimentos, y no comas como si alguien te fuera a quitar la cena. Tómate tu tiempo para comer, y no piques de su plato a menos que ella te

ofrezca. En cuanto a la conversación, evita conversaciones que suenan a: "Ya te hablé suficiente de mí. Ahora tú habla acerca de… **mí**". ¡Interésate por ella! Mantén la conversación pura, evita el chisme y sé considerado con ella en cuanto a los temas que no quiera tocar. Cuando llegue la cuenta, mírala con ojos bien abiertos y pásasela a ella, diciéndole: "Si yo fuera tú, no pagaría tanto". ¡No hagas eso! Si tú la invitaste, ¡tú debes pagar!

Si empiezas a tener la sensación de que te estás convirtiendo en su sirviente, estás captando la idea correcta. Si esperas ser padre algún día (ya sea papá o sacerdote), más vale que te vayas acostumbrando. El hombre es la cabeza espiritual de la familia. Pablo les dice a los esposos que deben ser la cabeza de sus esposas como Cristo fue cabeza de la Iglesia, y que deben amar a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia (Ef 5). Pero no confundas el liderazgo con el dominio despótico. Recuerda que Cristo lavó los pies a sus discípulos y se dejó crucificar por ellos. De la misma manera el hombre ha de ser la cabeza de la mujer mediante el servicio. Y aunque quizá no seas el líder espiritual de tu pareja, aún así puedes tomar la iniciativa para honrarla de muchas maneras.

Se ha dicho que desde la edad de los dos años, las mujeres triplican la cantidad de palabras que hablan los hombres. No lo dudo ni por un segundo. Pero un problema que esto ocasiona en las relaciones es que nosotros no hablamos. En la medida en que la relación con ella se hace más profunda, hazle saber —con palabras— lo que piensas. En ocasiones una chica se pasa toda la noche despierta en la cama tirándose de los pelos en su intento por descifrar si le gusta a un chico, mientras él está echado en cama preguntándose cómo avanzar al siguiente nivel de su video juego. Sé claro con ella. No quiero decir que tienes que confiarle todos tus sueños del futuro, que la imaginan a ella manejando una minivan llena de tu descendencia. Sólo déjale saber en qué punto te encuentras. Pienso en las varias ocasiones en las que estaba inicialmente interesado en una chica, pasé algún tiempo con ella, perdí el interés y seguí mi camino, todo ello sin siquiera tener la cortesía de decirle una palabra hasta que le solté la bomba del "seamos tan sólo amigos".

"¿Qué tan lejos es demasiado lejos?"

Imagínate en casa solo con una bonita novia, sentados en el sofá. Ella se acerca a ti, te mira a los ojos, y tu corazón que empieza a acelerarse. Se aman profundamente y han estado juntos por mucho tiempo. ¿Hasta dónde deberían llegar? ¿Dónde se traza la línea?

Antes de que contestes la pregunta, cambiemos un detalle de la escena. En lugar de tratarse de ti y de tu novia, digamos que el chico es alguien que apenas conoces y la chica es tu hermanita. Ahora, ¿dónde decías que querías trazar la línea?

Proteges la inocencia de tu hermana porque la amas. ¿Por qué no hacemos lo mismo por las novias que decimos amar tan profundamente? Tenemos toda clase de razones para justificar nuestras acciones. Nos decimos a nosotros mismos: "Ella está de acuerdo", "no es que vayamos a hacerlo todo", o "me veo a mí mismo casándome con ella algún día". Si te has convencido a ti mismo que una forma de afecto físico está bien, trata de imaginarte la expresión en la cara de su papá si entrara a la habitación mientras están haciéndolo.

Finalmente la realidad es esta: hasta que su papá no te la entregue en el momento del matrimonio, él es su hombre. Aunque el padre de mi esposa la abandonó cuando era chica, su padre adoptivo la condujo hacia el altar en el día de nuestro matrimonio, me dio un fuerte apretón de manos y me la entregó confiándola a mi cuidado. Honra al papá de la chica de la misma manera que querrás ser honrado cuando sea tu hija la que salga a la fiesta de promoción con un adolescente que apenas conoces. Pregúntate: ¿Quisiera que un chico como yo saliera con mi propia hija? ¿O con mi hermana?

Si estás llamado al matrimonio, imagínate que tu futura esposa está ahora con un chico que nunca conocerás. ¿Hasta dónde te gustaría que lleguen? Es muy probable que quisieras que después de cada encuentro con él siga tan pura como antes.

La mayoría de los chicos, si son honestos consigo mismos, admitirán que uno es el estándar que tienen para sus hermanas, su futura esposa y futuras hijas, pero otro completamente diferente para sí mismos y para sus actuales novias. Para evitar este doble estándar, trata a tu novia como quisieras que otro chico trate a tu futura esposa. Entonces, aún cuando la relación no funcione, ella será una mejor persona por haber estado contigo. No se sentirá arrepentida o resentida. Estará más cerca de Dios y de su familia, en vez de estar alejada de ellos.

Estos consejos podrán aclararte algunas cosas, pero no llegan al meollo del asunto: ¿Si amamos a una mujer, por qué nos preguntamos cuán cerca del pecado/peligro/precipicio podemos acercarlas? Deberíamos estar más interesados en qué tanto podemos acercarlas a Dios. La pureza no es tratar de seguir una lista de reglas para evitar el infierno. Es querer el cielo para las mujeres que amamos.

"¿Y si realmente la amo?"

Vamos a definir *amor* para poder contestar a esta pregunta. El Papa Juan Pablo II lo expresó de manera excelente cuando escribió: "El amor no es simplemente un sentimiento; es un acto de voluntad que consiste en preferir, de manera constante, el bien de otros sobre el bien de uno mismo"[2].

¿Cómo se aplica eso a nuestras relaciones? Piensa en lo siguiente:

Un estudio hecho en base a la información recolectada de más de 10.000 mujeres reveló que mientras más temprano una mujer se vuelva sexualmente activa, más probabilidad tiene de padecer lo siguiente:

- Embarazo fuera del matrimonio
- Aborto
- Depresión
- Maternidad soltera
- Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)
- Múltiples parejas sexuales
- Ruptura de relaciones
- Pobreza
- Divorcio

Este estudio muestra que mientras más aplace la mujer el inicio de la actividad sexual, mejor será la calidad de vida que disfrute[3]. Si un joven realmente ama a una chica, nunca se arriesgará a hacerle daño.

Considera las palabras de San Juan Crisóstomo como un ejemplo de dicho amor. Él decía que un joven esposo debería decirle a su esposa: "Te he tomado en mis brazos, te amo y te prefiero a mi propia vida. Porque la vida presente no es

---

[2] Juan Pablo II, "Deseamos ver a Jesús" (*"We Wish to See Jesus"*, Feb. 22, 2004).

[3] Robert E. Rector y otros, Los efectos nocivos de la actividad sexual temprana y de múltiples parejas sexuales en las mujeres: un libro de gráficas (*The Harmful Effects of Early Sexual Activity and Multiple Sexual Partners among Women: A Book of Charts*, Heritage Foundation, Junio 26, 2003), disponible en www.heritage.org.

nada, y mi sueño más ardiente es pasar mi vida contigo de tal manera que podamos estar seguros de no estar separados en la vida reservada para nosotros"[4]. Esto es amor: cuando ningún placer terrenal podría ser más deseable que querer estar con una mujer por toda la eternidad.

La calidad del amor de un hombre hacia una mujer se puede medir con su sentido de responsabilidad por ella. A todos nos han dicho de jóvenes que si queremos llegar a ser "hombres", y que la manera de lograrlo es a expensas de una mujer. Pero Dios nos dice que llegar a ser hombres de verdad vendrá sólo a nuestra costa, en este caso, cuando procuremos el bien de una mujer. Si yo no sufro por su causa, ella sufrirá por la mía. Y si un hombre dice que ama a una mujer, pero no tiene ningún deseo de proteger su cuerpo o su alma, entonces su "amor" es tan sólo al placer, a sí mismo. Es un "amor" que sólo alimentará su egoísmo, volviéndolo cada vez más carnal y sensual.

En el fondo, sabemos que la única manera en la que el hombre es capaz de recibir plenamente a una mujer es cuando se ha entregado plenamente a ella, no en el sentido sexual, sino por medio de un pacto que sella esa entrega para siempre, por medio de un compromiso indisoluble. Sólo entonces, cuando seas su esposo, tendrás el privilegio de volverte uno con ella. Espérala. Si Dios lo quiere, Él te la entregará. La espera puede ser difícil, pero si realmente la amas, entonces sabes que el amor es capaz de actos heroicos. Y si no crees que vale la pena esperar por ella, ¿por qué estás con ella?

"¿Por qué está mal hacerlo, si ella está dispuesta?"

La mayoría de los chicos asumen que mientras la chica dé su consentimiento, ellos no han hecho nada malo. Sin darnos cuenta, muchos de nosotros compartimos esta mentalidad: "está bien mientras yo no la obligue".

Aún así, muchas veces después de haber ido demasiado lejos con una chica, nos alejamos sintiéndonos vacíos. Sabemos que hemos hecho mal uso del poder de liderazgo que Dios nos ha dado. Un jugador universitario de fútbol americano me dijo que él iniciaba los juegos sexuales con su novia, "pero a veces al terminar, me siento casi como si la hubiera violado. O sea, yo sé que no la he violado, pero es

[4] San Juan Crisóstomo, *Homilías sobre la carta a los efesios* (*Homilies on Ephesians*), 20, 8.

como si ella no quisiese antes de empezar, y yo sólo sigo presionando hasta que ella quiere".

Pero muchas chicas no simplemente se dejan llevar, sino que toman la iniciativa y presionan al chico. Situaciones como estas son las más difíciles de rechazar, porque te espera la gratificación inmediata y lo único que tienes que hacer es seguir el juego. Es en momentos como esos en los que se muestra la fortaleza o la debilidad de un hombre. Cuando una mujer está deseosa de entregarse sexualmente, el hombre que la ama debe tener el suficiente control sobre su cuerpo y la suficiente preocupación por su corazón para decirle que no. Esta es una de las señales más claras de una auténtica hombría: ser capaz de ver la dignidad de una mujer, especialmente cuando ella no lo hace. Él sabe que no tiene derecho a ver su cuerpo, aun cuando ella se lo ofrece. Un verdadero hombre no se aprovechará de una mujer que no comprende su propio valor.

Lamentablemente, los jóvenes rara vez escuchan de otros chicos que estén procurando ejercer este autocontrol. Nadie presume en los vestíbulos que le dijo que no a su novia o a cualquier chica. De hecho, ¿a cuántos chicos conoces que hayan rechazado la oferta sexual de una chica? Lo que se espera es que aceptemos todo lo que ella esté dispuesta a darnos.

Parece que la mayoría de las chicas necesitan una razón para tener sexo, mientras que la mayoría de los chicos necesitan una razón para *no* tener sexo. A menos que estemos realmente convencidos del valor de la pureza, no encontraremos una razón por la cual debamos preservarla. Mediante la batalla por la pureza un hombre llega a apreciar a la mujer como un regalo a ser recibido, y no una meta a ser conquistada.

En el fondo sabemos que requiere más hombría proteger la inocencia de una chica que arrebatársela. Después de todo, ¿qué exige más fortaleza? Obviamente es más fácil bajarle las defensas a una chica con tus palabras que preservar su pureza. La opción fácil sólo requiere que ella sea débil. La opción más difícil requiere que tú seas fuerte.

"¿Pensará que algo anda mal conmigo si le digo que no?"

Eso depende de qué tipo de chica sea. Una jovencita me dijo que lloró cuando su novio le dijo que él quería dejar de tener sexo, porque pensó que estaba terminando con ella. "Pero luego —dijo ella— me aseguró que no era el caso y que

aún me amaba y quería amarme por mi mente y no sólo mi cuerpo. Yo quedé sobrecogida".

Es muy raro que una mujer mire con desprecio a un chico que quiera proteger la inocencia de la relación. Para probar esto, les hice a las mil chicas de mi encuesta la siguiente pregunta: "Si estuvieras llegando muy lejos con un chico y él te diera un beso en la frente y te dijera: 'Creo que debemos calmarnos. Yo te respeto demasiado como para seguir haciendo todo esto contigo y quiero enamorarme de ti por las razones correctas', ¿lo encontrarías más o menos atractivo?".

Casi el cien por ciento de las chicas —995— dijeron que encontrarían *más* atractivo al chico. Una chica dijo que es "porque él estaba pensando más en nosotras y no sólo en sí mismo". Otra chica comentó: "Yo no voy a mentir. Al principio estaría pensando: '¿Qué? ¿Qué tipo de chico dice eso?' Pero más tarde estaría pensando: 'Este chico realmente me gusta'".

A estas mismas chicas les hice una última pregunta: "Algunos chicos piensan que ser virgen es vergonzoso. ¿Cómo te sentirías tú si un chico guardase su virginidad para ti, que en el futuro serás su esposa?". Nuevamente, las respuestas expresaron abrumadoramente el atractivo de la pureza. He aquí algunas de sus respuestas:

- "Él es el tipo de chico que yo tendría que alcanzar antes de que lo hagan las otras miles de millones de chicas".
- "Deja de preocuparte por lo que dicen los demás. ¡Significa tanto si tú esperas!".
- "¡Eso es apasionado!".
- "¡Está bien ser virgen! De hecho, la mayoría de las chicas lo prefieren".
- "¡Exige mucho a un chico mantenerse virgen, y a mí me encantan los chicos así, que no se dejan llevar por lo que piensen las demás personas!".
- "Él es más varonil que la mayoría de los chicos".
- "No deberían estar avergonzados. Yo no lo estoy".
- "Su esposa será muy afortunada".
- "Gracias a Dios por chicos como él".
- "Muchas chicas como yo piensan que es tonto cuando un chico teme ser virgen. ¡Debería de estar orgulloso!".
- "Yo me sentiría como una verdadera princesa, porque así me quiero sentir en mi noche de bodas".

- “¡Yo lo desearía más!”.
- “Eso es la cosa más bella que un hombre le puede regalar a su esposa. Es la esencia de ser hombre resumida en una sola decisión. Él ha prometido todo su ser, incluyendo su cuerpo”.
- “¡Impresionante! No sentiré que estoy con todas sus novias anteriores”.
- “Él podrá respetarte más si se respeta a sí mismo”.

Casi cada una de las chicas —996— dijo que se sentiría amada, honrada y más atraída por un hombre así. De las cuatro restantes, una expresó incredulidad, y las otras tres eran indiferentes, diciendo cosas como: “Yo no lo amaría ni más ni menos si lo hiciera”.

Cada chica sueña con saber que ella es amada, deseada y digna de ser protegida. Para cuando una chica entra a la universidad, muchas veces ya ha renunciado a ese sueño por todas las cosas que ha visto o hecho. Se resigna a los enganches o a ser una “amiga con beneficios”, pero en su corazón sueña con algo más. De hecho, más universitarias de las que puedo contar me hacen la misma pregunta: “Todos los chicos están interesados en una sola cosa. ¿Dónde puedo encontrar un hombre decente?”.

Imagínate que le dices a una chica que quiere estar contigo que no quieres hacer nada sexual. Si ella te deja porque quieres ser puro, entonces sabes desde el principio que no te ama, y que te conviene estar sin ella. Pero si se queda contigo, entonces el respeto entre vosotros aumentará mucho. De todas maneras tenemos que enfrentar nuestro miedo al rechazo si queremos encontrar el amor verdadero.

Como evidenció la encuesta, la mayoría de las mujeres anhelan encontrar un hombre confiable, que sea capaz de ejercer el autocontrol sobre sus pasiones. Aunque ya hayas perdido tu virginidad, aún puedes hacer la opción de empezar de nuevo y vivir la virtud de la pureza. Independientemente del pasado, nunca es tarde para llegar a ser el hombre que estás llamado a ser.

“¿Qué tiene de malo pensar en ello?”

Dios quiere que pensemos en el sexo. Sí, leíste correctamente. Lamentablemente los chicos casi nunca *piensan* en el sexo. Bromean de él y fantasean con él, pero rara vez se detienen a *pensar* en él. ¿Qué es verdaderamente? ¿Quién lo inventó?

Para comprender el designio original de Dios para con el don del sexo, tenemos que ir al origen, cuando el deseo sexual era experimentado de una manera totalmente pura. Cuando Adán vio por primera vez a Eva, su deseo hacia ella no fue experimentado como un impulso egoísta de tomarla. Al contrario, él reconoció su llamado a amarla. De hecho, era su cuerpo desnudo el que le reveló el llamado a hacer de sí mismo un don total para ella. Al hacerlo, juntos reflejaron el mismo amor de Dios. El amor de Dios es libre, total, fiel y dador de vida, y así fue el de ellos.

Pero en verdad la pregunta es: "¿Qué tiene de malo fantasear sobre el sexo, mientras no lo pongas en práctica?". Justamente el hecho de que no lo hagas es parte del problema. Si vas a practicar la sexualidad, debes hacerlo como Dios manda. Pero muchas veces rechazamos el amor verdadero y nos conformamos con su pobre imitación deformada, que es la lujuria.

Cuando experimentes las tentaciones, no debes olvidar que el deseo sexual es un regalo de Dios. Estar sexualmente atraído a mujeres hermosas no es una señal de que algo anda mal contigo. De hecho, es una prueba de que algo anda bien contigo. Lamentablemente muchos hombres creen que la pureza es inalcanzable porque no entienden la diferencia entre el deseo sexual y la lujuria. Como no pueden evitar sentirse sexualmente atraídos y experimentar tentaciones, creen que ya están faltando a la castidad. Consiguientemente se desesperan, se dan por vencidos y asumen que Dios tiene un sentido del humor cruel por darles a los hombres hormonas y exigirles que no piensen en el sexo.

Pero la pureza de corazón no implica ausencia de atracción sexual. El hombre puro experimenta los mismos deseos que cualquier otro hombre, pero no permite que la belleza del cuerpo de la mujer le haga perder de vista la dignidad y respeto que ella merece. El hombre lujurioso, en cambio, toma el cuerpo de la mujer y lo valora por encima de la propia mujer.

Cuando venga la tentación, debes tomar una decisión. Si empiezas a entretenerte en pensamientos que usan a la mujer como un objeto de placer, ya has sido vencido. Tómalo de esta manera: la atracción sexual es la invitación. La lujuria es cuando aceptas esa invitación equivocadamente fuera de tu llamado al amor.

Si empiezas a aceptar tales invitaciones, como dice San Agustín, descubrirás que "la lujuria consentida se volvió hábito, y el hábito no resistido se volvió

necesidad"[5]. Él sabía que nuestra mente no se satisface simplemente con pensar en el sexo, así como nuestros ojos no se satisfacen sólo con ver. Nuestros deseos sexuales han sido diseñados por Dios para buscar la plena consumación: si despertamos o alimentamos nuestros deseos, vamos a querer satisfacerlos.

Y mientras más nos consintamos pensamientos y acciones sexuales, más difícil será detenerlos. Es fácil frenar un tren cuando apenas empieza a rodar, pero toma mucho tiempo pararlo cuando va a toda velocidad. De la misma manera, la batalla decisiva por nuestra pureza se da cuando la tentación apenas asoma la cabeza. Hay que rechazarla de inmediato, porque mientras más "dialoguemos" con la tentación, más se debilitará nuestra voluntad.

Cuando seas capaz de dominar tus pensamientos sobre de las mujeres, podrás dominar también tus palabras, tus miradas y tus acciones. A Dios le importa la pureza de tus pensamientos porque revelan el estado de tu corazón. Quien triunfe en tu corazón —ya sea la pureza o la lujuria— triunfará sobre tus pensamientos, palabras y cuerpo, y ganará tu alma para la eternidad.

"¿Cómo se supone que puedes mantener tu mente pura?"

La tentación siempre estará allí, especialmente por la manera como se visten la mayoría de chicas hoy en día. Pero las tentaciones sexuales más fuertes usualmente llegan en los años de la adolescencia, y pueden hacerse aún más fuertes debido al ambiente en que se sitúe un chico. Cuando yo estaba en la secundaria, pensaba que era difícil mantenerse puro, porque estaba inmerso en la pornografía, tenía amigos que siempre hablaban de temas sexuales, escuchaba música que glorificaba el sexo sin sentido, y pasaba un sinfín de horas viendo televisión. Comparado al poco tiempo que pasaba en oración, no debía haberme sorprendido de que mi alma se sintiese débil frente a la fuerza de mi lujuria.

A veces rezamos: "Está bien, Señor, seré puro tan pronto me libres de mis deseos sexuales". Pero así no funciona. Cuando busquemos amigos que luchen por vivir la castidad, tiremos la pornografía al tacho, evitemos ver programas o escenas eróticas en televisión, nos deshagamos de la música que degrada a las mujeres y recemos más, las tentaciones serán menos frecuentes y será más fácil vencerlas. Lo cierto es que tenemos más control sobre la situación de lo que quisiéramos admitir.

---

[5] San Agustín, Confesiones (*Confessions*), VIII.

Pero digamos que pones todo esto por obra. Los pensamientos impuros aún así vendrán, pero Dios no te juzgará por lo que repentinamente aparezca en tu mente. Imagínate que estás viendo un partido de basquetbol en televisión, y la cámara enfoca a una porrista a la que parece que no le alcanza el dinero para comer ni para vestirse. Tu cerebro responderá a esa imagen más rápido de lo que puedes hablar o razonar, porque al ver una imagen sexual tu sistema nervioso autónomo responde instantáneamente. En aproximadamente un tercio de segundo, los neurotransmisores saturan tu cerebro con señales que te excitan, envían hormonas como oleadas a través de tu flujo sanguíneo, dilatando tus pupilas, elevando tu ritmo cardiaco y alterando tu tono muscular. Tú detectas su vulnerabilidad subconscientemente.

Antes de que hayas tenido la oportunidad de razonar sobre la moralidad de lo que estás viendo, tu cuerpo ya ha reaccionado. Eso es el deseo sexual y no debemos pensar que es pecaminoso. Esa primera reacción está más allá de tu control. Dios solo se fija en cómo respondes. Algunas personas sugieren que pienses en otra cosa que no sea la mujer que se convierte en causa de tentación. Ciertamente puedes apartar la mirada de la imagen que atrae tu atención o eliminarla, ¿pero qué haces con el pensamiento que permanece en tu mente? Te sugiero que en vez de poner el esfuerzo en borrar la imagen, la eleves. Piensa en la mujer, pero no te quedes en sus formas para desearla, sino que reza por ella y pídele a Dios que te ayude a verla como Él la ve: «1Sam 16,7».

Para vivir la pureza es esencial que no tratemos de negar nuestros deseos y actuar como si no existieran, sino que reconozcamos su poder y roguemos a Dios nos conceda el don de amar como Él ama. Si procuramos hacer esto, nuestra sexualidad no será algo que tengamos que ocultar a Dios. En cambio, Él resplandecerá a través de nosotros irradiando su amor a la mujer que amamos.

“¿Qué tiene de malo ver pornografía? ¡No estás dañando a nadie!”

Cuando un esquimal en Alaska detecta la presencia de un lobo en su territorio, está obligado a proteger a sus rebaños y a sus hijos. Pero en lugar de enfrentarse directamente al lobo, el cazador usa el apetito del propio animal para vencerlo. Sacrificando a uno de sus chivos más pequeños echa su sangre sobre la navaja de un cuchillo. Una vez que en las temperaturas árticas se congela la primera capa, le echa más sangre y espera que se congele nuevamente. Este proceso lo repite hasta que la hoja de la navaja queda cubierta con una gruesa capa de sangre congelada.

Antes del anochecer, el esquimal sale de su campamento y entierra firmemente el mango del cuchillo en el suelo, con la navaja sobresaliendo de la nieve. Como los lobos son capaces de oler sangre a kilómetros de distancia, no tardará mucho para que el lobo detecte la trampa puesta por el esquimal y cuidadosamente empiece a lamer la sangre congelada. Como la sangre lamida excita al animal, éste empieza a lamer más agresivamente hasta que el filo de la navaja queda expuesto, con lo que el lobo se hace un pequeño corte en la lengua. Debido a que la lengua del lobo está adormecida por la sangre helada que ha estado lamiendo, el animal no siente el corte que le ha causado la navaja. Poco a poco la sangre del chivo es reemplazada con la sangre cálida del mismo lobo. El sabor de la sangre fresca despierta en el animal una excitación mayor que le lleva a lamer con mayor frenesí, cortándose de este modo una y otra vez. En pocas horas, el lobo morirá desangrado.

Esta trampa es como la seducción de la pornografía: al principio experimentas que te da una satisfacción que no trae mayores consecuencias. Acaso sientes que te estás saliendo con la tuya, por un tiempo. Sin embargo, antes de que te des cuenta, el daño ya está hecho. Este es siempre el caso con el pecado: nos promete todo y nos deja vacíos.

En el caso de la pornografía los efectos más dañinos se perciben después, cuando realmente tratas de amar a una mujer. Algunos estudios realizados entre personas que veían pornografía hacían ver que era poco probable que estuvieran satisfechos con el afecto, la apariencia física, la curiosidad sexual y el desempeño sexual de su compañera[6]. Algunos esposos hasta llegan a pensar que tienen el derecho excitarse mediante fantasías sexuales con otras mujeres, o mirando pornografía. Consideran que si una esposa no es perfecta, es culpa de ella.

Como me dijo un chico de secundaria: "Imagínate si el primer cuerpo de mujer que ves es el de tu esposa. ¡El matrimonio sería tan excitante como la pornografía!".

Nuestras mentes son como un bastidor en blanco, que Dios nos ha regalado. En él, tenemos la libertad de grabar cualquier imagen de feminidad que queramos.

---

[6] D. Zillman y J. Bryant, "Impacto de la pornografía en la satisfacción sexual" ("*Pornography's Impact on Sexual Satisfaction*"), Revista de Psicología Social Aplicada (*Journal of Applied Social Psychology*), No. 18 (1988): 438-453.

Yo empecé formando mis expectativas del cuerpo de una mujer con revistas de trajes de baño y pornografía mucho antes de entrar a la secundaria. Para cuando me gradué, yo suponía que la visión distorsionada que tenía de las mujeres era normal. Empecé a verlas como vería un catálogo de autopartes para camioneta: ¡esta tiene un buen equipamiento para el "off-road"! ¡Esta tiene mejores amortiguadores! ¡Me gustan los aros en aquella! Yo juzgaba el valor de una mujer de acuerdo a cuanta lujuria despertaba en mí. El mirar a una mujer hermosa automáticamente disparaba en mí un pensamiento morboso.

En aquél tiempo no sabía que aunque sólo me tomaba unos segundos ver esas imágenes, me tomaría años olvidarlas. Mientras ante mis ojos una imagen sucedía a otra, no tenía ni idea del impacto que éstas tendrían en mi mente. El centro de placer en el cerebro del hombre se llama *núcleo preóptico medio*, y es fácilmente entrenado. Cuando un hombre experimenta un placer sexual, entrena su cerebro para asociar lo que está haciendo o mirando con el goce sexual. En el caso de la pornografía, el cerebro del hombre se entrena para asociar el placer sexual con cientos de fantasías irreales.

¿Cómo puede un hombre vivir de esta manera por años y de de un momento a otro hacer un cambio radical para empezar a vivir un matrimonio puro, libre de pornografía, sin pensar en otras mujeres o compararlas continuamente con aquellas "estrellas" de la industria porno? Si un joven no aprende a dominar sus impulsos sexuales y decir "no" a la tentación, si no aprende a mirar y tratar a la mujer con respeto y pureza, su lujuria será capaz de desvirtuar o incluso destruir el amor verdadero cuando éste llegue.

La buena noticia es esta: nuestro cerebro puede ser reentrenado, aunque el proceso tarde años. Así que lo mejor es empezar ahora mismo: ¡tira la pornografía al basurero! ¡Instala un filtro en tu computadora! Pero haz más que eso: en vez de desear ver a las mujeres en la pornografía, procura respetarlas y amarlas. En palabras del Papa Juan Pablo II: "Dios asignó a cada hombre como un deber [cuidar] la dignidad de cada mujer"[7]. Una manera concreta de hacer esto es dejar de apoyar a la industria que las degrada, dejando de "consumir" pornografía.

Para llegar a ser hombres de verdad debemos "negarnos a nosotros mismos", aprender a negar nuestro propio egoísmo que busca aprovecharse del amor que nos

[7] Juan Pablo II, *La teología del cuerpo* (*The Theology of the Body*, Boston: Libros Paulinos, Videos y Audios, 1997), 346.

tiene nuestra novia para obtener de ella un placer sexual, negarnos a mirar pornografía conscientes de que castra nuestra capacidad de amar verdaderamente a nuestra amada por lo que hay en su corazón. La pornografía, que enciende y alimenta la lujuria, sólo nos enseña a querer tomar "algo" de las mujeres, a usarlas para nuestro placer. Pero al eliminarla de nuestras vidas y luchar por la dignidad de cada mujer, nos estamos vaciando de nosotros mismos, es decir, de lo animal en nosotros, y convirtiéndonos en los hombres verdaderos de Dios que las mujeres necesitan que seamos, hombres que las cuiden y protejan, que den la vida por ellas en vez de "vaciarlas de sí mismas" para nuestro propio "beneficio". Como dijo San Josemaría Escrivá: "Hay una necesidad de una cruzada de hombría y pureza para contrarrestar y anular el trabajo feroz de aquellos que piensan que el hombre es una bestia. Y esa cruzada es *tu* trabajo"[8].

"¿Y si sólo es una revista de trajes de baño?

Imagínate que te casas con una mujer hermosa y estás celebrando el nacimiento de tu primera hija. Pasan los años y empiezas a formar una familia.

Hoy tu princesa cumple diecisiete años. Es hermosa, es ya toda una mujer, y va a hacer una fiesta en la piscina con sus amigas. Tu hijo aprovecha la oportunidad para tomarle algunas fotos en su traje de baño. Como es atractiva y bien desarrollada, se le ocurre vender las fotos por Internet sin que tú te enteres. Ella está de acuerdo siempre y cuando le toque parte del dinero que él gane. Dentro de poco, miles de extraños en Internet estarán mirando a tu princesa con ojos llenos de lujuria y deseándola sexualmente. Sólo se fijan en su cuerpo, en sus formas, en sus partes. No les interesa que sea tu hija, no les interesa que sea una persona digna de respeto, y con su imaginación la desnudan y se la imaginan en diversas situaciones o escenas eróticas.

¿Cómo te sentirías?

Ahora imagínate el corazón de Dios nuestro Padre celestial, quien ama a sus hijas infinitamente más de lo que tú o yo podríamos amar a las nuestras. Las mujeres en nuestras revistas de trajes de baño son las hijas del Rey del cielo. Es triste que nosotros, sus hijos, hayamos creado un mercado vendiendo sus hijas,

[8] San Josemaría Escrivá, *Camino* (*The Way*, Nueva York: Scepter, 2001), 40.

nuestras hermanas. Por esta razón el Papa Juan Pablo II nos hizo un llamado: "Cada hombre debe mirar dentro de sí mismo para ver si aquella que le ha sido confiada como hermana en la humanidad… no se ha convertido dentro de su corazón en un objeto de adulterio"[9].

Si el deseo de amar a Dios y respetar a las mujeres no te motiva a deshacerte de las revistas de trajes de baño, considera lo que pasará si no lo haces. ¿Honestamente crees que el ver cientos de cuerpos femeninos perfectos no afectará la manera en que ves a las mujeres y no moldeará las expectativas que tienes para tu futura esposa?

Yo te garantizo que ya lo ha hecho. Tú volteas la página sin importar cuán atractiva sea la modelo en bikini. Podría ser la mujer más hermosa del mundo, pero no la verás por más de treinta segundos. En realidad, estás mirando otra cosa. La imagen te excita, pero no te basta. Necesitas ver otras imágenes que te produzcan nuevas excitaciones. Estás excitado, pero aburrido e insatisfecho. Te conectas y desconectas. Por otro lado, tu estándar de belleza aspira a la perfección imposible. Y si las modelos más hermosas no logran mantener tu interés por más de unos segundos, ¿por cuánto tiempo podrá mantener tu atención tu esposa? Al mirar esas revistas te "entrenas" para ser un glotón que nunca queda satisfecho.

Y cuando finalmente dejas de lado la revista y sales a la calle a pasear, asumes que la "lujuria continua" es natural para un hombre. Así como tus ojos saltan lujuriosamente de página en página y de revista en revista, tu mirada en la calle pasa de una chica a la otra. De ese modo, cuando ves a una chica en la calle o incluso en la iglesia, la conviertes en un objeto para tu placer, incluso sin darte cuenta. En este proceso te vuelves cada vez más superficial e incapaz de ver a una mujer como Dios la ve. Tu mirada se deforma: ya no eres capaz de mirar el corazón de la mujer, sino que te quedas en lo externo, en las formas que te producen una sensación agradable de placer, en la apariencia seductora que dispara tus pensamientos y la imagina ya desnuda. Lo cierto es que estás mirando a cada mujer hermosa o sensual como un cazador mira a su presa: con la intención de obtener su carne. Y el hombre que tan solo tiene una mirada semejante de la mujer, que las mira y mira para cebar su "hambre", para obtener un placer aunque sea tan solo con mirarla, se vuelve cada vez más egoísta: no piensa más que en sí mismo, en como aprovecharse de las mujeres para su propio placer, para su beneficio. Un hombre así se hace incapaz de amar de verdad, sólo se ama a sí mismo, cada vez

[9] Juan Pablo II, *Mulieris dignitatem*, 14.

más. Y aunque alguna vez se enamore, terminará deformando ese amor y destruyéndolo, porque se ha vuelto ciego para mirar el corazón de la mujer.

Es por esto que San Alfonso de Ligorio nos dice: "Cuando un cuervo encuentra un cuerpo muerto, su primer acto es sacarle los ojos, y la primera herida que [la impureza] causa en el alma es quitarle la luz de las cosas de Dios"[10]. Mientras tanto, tu adormeces tu consciencia, diciéndote a ti mimo que nadie se está lastimando.

Eclesiástico 9:2 dice: "No te entregues ciegamente a una mujer, hasta el punto que llegue a dominarte". Pero esto es exactamente lo que pasa cuando ves revistas que alimentan tu lujuria. Si un esposo es adicto a tales fantasías, él es tan sólo la sombra del hombre que su esposa y sus hijos necesitan que sea. En el caso de hombres solteros, muchos de ellos se esconden detrás de sus revistas obscenas; la fantasía de tener a docenas de mujeres perfectas a su disposición es más llamativa que la posibilidad de ser rechazados por una mujer o que la carga del compromiso. Ellos se centran en sí mismos y nunca experimentan la alegría del amor sacrificado porque temen sus exigencias.

"¿Y qué de la masturbación?"

Para entender qué tiene de malo la masturbación, necesitamos entender el objetivo y significado del sexo. Dios creó el sexo con los propósitos de hacer bebés y crear lazos afectivos. La masturbación no logra ninguno de los dos y refuerza el mito de que los hombres necesitan una gratificación sexual cuando sea que lo deseen. Si nos detenemos a pensar en ello, la masturbación es como un anticonceptivo para personas que no tienen compañera. Quieres el placer, pero no quieres sus efectos que dan vida.

En cuanto al significado del sexo, mira el designio que Dios tiene para él. Cuando una pareja se casa, promete ante el altar que su amor será libre, pleno, fiel y abierto a la vida. Cuando hacen el amor, pronuncian aquellas promesas matrimoniales con sus cuerpos. Su amor es libre: no es forzado ni impulsado por la lujuria. Es pleno: hasta que la muerte los separe; no se niegan nada, incluyendo su fertilidad. Es fiel: incluye la mente, los ojos y el corazón, al igual que el cuerpo. Está abierto a la

[10] San Alfonso Ligorio, *Las dignidades y deberes del sacerdote*.

vida: no es deliberadamente esterilizado. Considera todo lo que el sexo debe de ser. Bajo esta luz, la masturbación ni siquiera es una sombra de amor.

La masturbación también daña tu capacidad de amar porque estás uniéndote a fantasías. Durante el placer sexual, tu cerebro secreta adrenalina, que ayuda a fijar las imágenes sexuales en tu memoria. Porque Dios te diseñó para una mujer, Él quiere que las imágenes sexuales queden impresas en tu cerebro. Pero quiere que quede grabada la belleza de tu esposa y nadie más. Cuando nos alejamos de este designio, nos hacemos daño. Es por eso que la Biblia dice: "Todo pecado que comete el hombre queda fuera de su cuerpo; mas el que fornica, peca contra su propio cuerpo" (1 Cor. 6:18).

Si un hombre nunca supera el hábito de la masturbación, ¿qué pasaría si se casa? En vez de hacer el amor, usará a su esposa como desahogo para lo que él cree que son sus "necesidades sexuales". Antes del matrimonio, podrá pensar: "Qué bueno sería casarse algún día para poder experimentar todas estas cosas de verdad". Pero si llega a casarse, pronto descubrirá que el sexo marital no es la realización de la pornografía o la masturbación. Estas son una distorsión del amor, y son impulsadas por la lujuria y el egoísmo en vez del amor y el desinterés propio.

Si te fijas en las cualidades que las mujeres buscan en un hombre —valor, desinterés propio, fortaleza, honor, seguridad propia—, te darás cuenta de que la masturbación es básicamente lo opuesto de todas ellas. En vez de aumentar la seguridad propia, la masturbación debilita la imagen propia de un hombre. En vez de hacerlo valiente y fuerte, lo despoja de su fuerza.

Dios no nos ha dado este fuerte impulso sexual para que lo gastemos en nosotros mismos y nos volvamos esclavos de nuestras debilidades. Al contrario, como dijo el Papa Juan Pablo II mucho antes de ser papa:

> «Dios que es Padre, que es Creador, plantó un reflejo de su fuerza creadora y poder en el hombre… Deberíamos cantarle himnos de alabanza a Dios Creador por este reflejo de sí mismo en nosotros, —y no sólo en

> nuestras almas, sino también en nuestros cuerpos»[11].

Nuestro mundo necesita desesperadamente una renovación de la paternidad verdadera, y no importa la vocación a la que somos llamados, debemos madurar en vistas al cumplimiento de este rol. La idea de convertirse en papá podrá parecer muy distante, pero las virtudes o los vicios que practicamos ahora nos van dando la forma de la persona que seremos. Empecemos por combatir nuestras tendencias egoístas y aprender el autodominio. Aunque la masturbación pueda volverse un hábito muy tentador, puede —y debe— ser superado.

"¿Y si sientes Atracción por personas de tu Mismo Sexo (AMS)?"

Muy poca gente, y eso me incluye a mí mismo, podemos comprender los retos a los que cada día se enfrentan las personas con AMS. Un joven que experimenta sentimientos de atracción hacia personas de su mismo sexo puede no desearlas o incluso saber de dónde provienen. Quizás tienen su origen en una relación conflictiva con su padre, en dificultades que él ha experimentado al relacionarse con otros chicos, o incluso puede que haya sido víctima de un abuso sexual. Quizás ninguna de éstas sea la causa. Quizás le parece que una relación con alguien de su mismo sexo le ofrece más seguridad y aceptación que lo que ha encontrado hasta ahora. Quizás su primera experiencia sexual positiva fue con alguien de su mismo sexo y actuar a partir de ahora de forma contraria a estos impulsos le parezca simplemente hipócrita.

Sea lo que sea, cada varón que se autoetiqueta como "gay" en el fondo está buscando una auténtica necesidad: necesita amor y aceptación. Aceptándose y aceptando el comportamiento "gay" y actuando como tal, él cree sentir que está satisfaciendo dicha necesidad. Al fin y al cabo, todo joven necesita una cierta aprobación del mundo masculino como parte del proceso de llegar a ser hombre. Sin embargo, el comportamiento homosexual es un intento erróneo de conseguir lo que se pretende.

Dios ha creado la sexualidad humana con una doble finalidad: la unión entre los esposos y el dar vida. Por eso, las relaciones sexuales entre personas del mismo

---

[11] Karol Wojtyla, *El camino a Cristo* (*The Way to Christ*, San Francisco: Harper, 1982), 55-56.

sexo es un desorden, y lo es incluso más que la contracepción (sexo cerrado a la vida) entre hombres y mujeres. Incluso aunque una persona rechace el plan de Dios para la sexualidad, es difícil ignorar el diseño de la propia naturaleza. Los cuerpos de las personas del mismo sexo no están diseñados para recibirse mutuamente de una manera sexual. Aun cuando una persona sufra de AMS, su cuerpo permanece físicamente orientado hacia el otro sexo (heterosexualidad latente). El acto sexual está íntimamente unido a la transmisión de la vida, pero puesto que las relaciones sexuales entre varones les hacen especialmente susceptibles de contraer enfermedades como el SIDA, las personas que realizan estas prácticas sexuales tienen un 44% más de probabilidades de que se les diagnostique enfermedades mortales[12]. Y precisamente porque queremos y amamos de corazón a aquellos que experimentan AMS, no debemos ocultarles esta información.

Al intentar mostrarles nuestro amor y apoyo informándoles del daño físico y espiritual del comportamiento homosexual, muchas veces esto puede dejar en estos hermanos nuestros la sensación de que se les discrimina. Digámoslo claramente. Mientras que por un lado se debe evitar toda forma de intolerancia injusta y sin caridad, también debemos estar en guarda frente a una falsa compasión que busca aprobar sin más el comportamiento del otro, sin importar sus consecuencias morales o físicas.

Aunque no elegimos nuestras atracciones ni sentimientos, sí que decidimos qué hacemos al respecto (y si las consentimos, las reforzamos o las rechazamos). Por lo tanto, independientemente de por quién nos sintamos atraídos, estamos llamados a practicar la virtud de la castidad. Desafortunadamente, el mundo te dice que, si experimentas estos sentimientos hacia personas de tu mismo sexo, sólo tienes dos opciones: esconderte miedosamente bien al fondo del armario o salir del dichoso

---

[12] Robert Hogg, et al., "Modelando el impacto de la enfermedad del VIH con la mortalidad en hombres homosexuales y bisexuales" (*"Modeling the Impact of HIV Disease on Mortality in Gay and Bisexual Men",*), Revista Internacional de Epidemiología (*International Journal of Epidemiolgy*), No. 26:3 (1997): 657-661; "Tabla 9. Casos de SIDA en adultos/adolescentes por categoría de exposición y raza/etnia, reportados a lo largo de diciembre de 1999, Estados Unidos" (*"Table 9. Male Adult/Adolescent AIDS Cases by Exposure Category and Race/Ethnicity, Reported through December 1999, United States"*, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades: División de Prevención de VIH/SIDA; Doctor Médico Anónimo, No Protegido, Nueva Cork: Sentinel, 2006), 69-71.

armario aceptando tu nueva identidad y realizando tus propias decisiones sexuales. El hecho de identificar la AMS y trabajar sobre ella en la perspectiva de una maduración integral de la masculinidad, mientras se vive una vida de pureza, no es visto de hecho como una decisión o propuesta realista, ya que nuestro mundo asume que "sexo = amor" y, por supuesto, nadie debe vivir su vida sin amor. Sin embargo, el amor no requiere necesariamente una expresión sexual. A veces el amor pide incluso lo contrario, porque el hecho de amar a otro significa hacer lo que es mejor para él o para ella. Mediante la práctica de la castidad, un varón con AMS expresa un amor enorme haciendo precisamente esto.

Para vivir una vida pura, un varón debe darse cuenta en primer lugar de que no importa cuáles sean sus deseos sexuales: ¡ellos *no* son su identidad! Cada ser humano es un hijo/a de Dios y *ésta* es su identidad Este hecho no disminuye la realidad o la intensidad de la AMS, pero nos recuerda que la vocación más profunda de un hombre no corresponde en absoluto en obedecer a sus tentaciones. El reto de vivir una vida casta no debe ser desestimado, como tampoco debe serlo el hecho de que la gracia de Dios se derramada abundantemente en todos aquellos que confían en Él.

Algunos se lamentan de que la Iglesia no pueda ofrecer a las personas con AMS otra cosa que una vida de pena y culpa. Pero esto no es verdad. Si amas a Dios y sientes atracción por personas de tu mismo sexo, que sepas que no estás solo. No tengas miedo de que la santidad necesite soledad. La Iglesia católica tiene una red de comunión y solidaridad, una comunidad de esperanza para aquellos que experimentan AMS pero que eligen dar gloria a Dios con sus vidas. Si eres mayor de edad, entra en www.esposiblelaesperanza.com, y si eres menos de edad en www.esposibleelcambio.com. Dios te ama, tiene una plan para tu vida y desea que permanezcas unido a Él, especialmente cuando tu vida parezca que no tenga ningún sentido. Darle a Él las riendas de esta parte de tu vida no es un acto de autonegación estúpida, sino más bien una generosa expresión de amor por el Único que te entiende como nadie y que te ama incondicionalmente.

"¿Qué hay del sexo seguro?"

Recientemente conocí a una esposa que era virgen cuando se casó, pero su esposo se había acostado con varias. En el momento de su boda, ninguno de ellos sabía que él estaba infectado con herpes, el virus de papiloma humano (VPH), clamidia, y gonorrea. Como resultado, su esposa y sus bebés quedaron infectados con herpes. Ella recibió tratamiento para prevenir el cáncer de cérvix causado por el VPH, y

perdió la capacidad de tener más hijos por el daño que las otras enfermedades venéreas le causaron a sus órganos reproductivos.

Algunos chicos pueden leer eso y suponer que "el sexo seguro" lo pudo haber prevenido. Pero estas cuatro enfermedades de transmisión sexual se pueden transmitir durante "el sexo seguro". Hablando científicamente, el sexo seguro es una burla. Por ejemplo, el VPH es la enfermedad de transmisión sexual más comúnmente transmitida y se contagia mediante el contacto de piel con piel en toda la región genital, incluyendo los muslos y las ingles[13]. Incluso el contacto de la mano con los genitales puede transmitir esta enfermedad[14]. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades le reportó al Congreso norteamericano que "la mayoría de los estudios sobre infecciones genitales del VPH y el uso del condón no mostraron un efecto de protección"[15]. Es decepcionante que las etiquetas de los condones no mencionen que la protección que ofrecen contra el VPH es mínima, considerando especialmente que la mayoría de las mujeres sexualmente activas han sido infectadas con el VPH[16].

---

[13] Institutos Nacionales de la Salud, "Evidencia científica de la efectividad del condón para la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS)" ("*Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexual Transmitted Disease (STD) Prevention*" Junio 2000) n.26. www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf

[14] C. Sonnex, S. Strauss y J. J. Gary "Detección de ADN del virus del papiloma humano en los dedos de pacientes con verrugas genitales" ("*Detection of Human Papillomavirus DNA on the Fingers of Patients with Genital Warts*",) Infecciones de Transmisión Sexual (*Sexually Transmitted Infections*) 75 (1999): 317-319.

[15] Centro para el Control y Prevención de Enfermedades: "Prevención de la infección genital con el virus del papiloma humano" (*"Prevention of Genital Human Papillomavirus Infection"*), Informe al Congreso, Enero 2004, 3.

[16] Centro para el Control y Prevención de Enfermedades: "Prevención de la infección genital con el virus del papiloma humano y sus secuelas: reporte de la Junta de un Consultor Externo" (*"Prevention of Genital Human Papillomavirus Infection and Sequelae: Report o fan ExternalConsultants' Meeting"*), diciembre 1999, disponible en www.cdc.gov.

Cualquier chico que deposita su confianza en un condón para su protección debería conocer a un amigo mío que a pesar de usar siempre un condón ¡ha causado siete embarazos!

Yo recomendaría algo radicalmente diferente al mensaje de "protegerte" a ti mismo: no te protejas a ti mismo. Olvídate de ti mismo, y protege a tu futura esposa. Protege a tus futuros hijos, si es que Dios te bendice con ellos. Protege a tu esposa esperándola, y protege a tus hijos cuidando la salud de su madre. La única manera cien por ciento segura de lograr esto es mediante la pureza.

Además, si te tienes que "proteger" en el momento en que se supone que estás haciendo un don de ti mismo, algo anda mal. ¿Por qué hay miedo? ¿Tienes miedo de que si queda embarazada, el mundo ya no girará a tu alrededor? ¿Te da miedo de que esta sea la manera en que tu hijo primogénito llegue al mundo? Si no estás listo para ser padre, entonces no estás listo para el sexo. Es por eso que un condón es una señal externa de un egoísmo interno: te estás protegiendo *a ti mismo*. La hombría se encuentra en el darse completamente, no en esconderse detrás de una barrera. Espera hasta que Dios te bendiga con una esposa, y luego sé libre y no temas entregarte a ella completamente.

Mientras tanto, considera esto: si estás llamado al matrimonio, ¿quisieras que tu futura esposa esté practicando "sexo seguro" esta noche? Lo más probable es que tú preferirías que se guarde para ti. Créeme, ella espera que tú estés haciendo lo mismo por ella.

"¿Por qué nos daría Dios todos estos deseos si no se supone que debemos actuar en base a ellos?"

Tus impulsos pueden ayudar a entrenarte en el amor y la fidelidad. Con la castidad, tú puedes superar los impulsos de tus hormonas, las invitaciones en la Internet, las burlas de tus compañeros, la presión de una cita, o la tentación de una relación extramarital. Con la castidad, ninguna de estas cosas tiene control sobre ti, y tú eres libre para amar. Como dice el *Catecismo de la Iglesia Católica*:

> La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene

> la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado[17].

Nuestro impulso sexual tiene el poder para la vida y para la destrucción, y cada niño que quiere ser hombre debe aprender a usar su fortaleza interior. Si no lo hace, puede dejar un rastro de mujeres dañadas y deshechas en su camino.

Si resistimos la tentación, también ganamos mérito en el Cielo. La Biblia nos asegura que Dios "dará la Vida eterna a los que por su constancia en la práctica del bien, buscan la gloria, el honor y la inmortalidad" (Rom 2:5-7). Aunque las tentaciones pueden ser abrumadoras, San Pablo nos asegura:

> «No habéis sufrido tentación superior a la medida humana. Y fiel es Dios que no permitirá que seáis tentados por encima de vuestras fuerzas. Antes bien, junto con la tentación, os dará el modo de poderla resistir con éxito.» (1 Cor 10:13)

La tentación también nos da una oportunidad de rezar. ¡Imagínate cuanto más rezarías si te volvieses a Dios en cada tentación! La tentación también nos permite crecer en humildad al darnos cuenta de lo débiles que somos. Cuando un niño percibe el peligro, se sujeta con más fuerza a su padre. De la misma manera, nuestras tentaciones nos deben recordar que necesitamos estar unidos a Dios para vivir una vida pura.

Finalmente, las tentaciones nos ofrecen una oportunidad de probar nuestro amor a Dios. De hecho, la palabra *tentación* viene del latín *tentare*, que quiere decir "probar". La tentación es una prueba de amor. Luchando bien, probamos nuestra lealtad y damos gloria a Dios. Después de una tentación, tú estarás o más cera de Dios o más lejos de Él. La opción es tuya. Si eliges bien, tu recompensa será nada menos que Dios mismo. Como dijo San Francisco de Asís: "La tentación superada es, en cierto sentido, un anillo con el cual el Señor desposa consigo el alma de su siervo"[18].

---

[17] *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2339.

[18] Tomás de Celano, *La primera vida de San Francisco de Asís* (*The First Life of Saint Francis of Assisi*), Capítulo LXXXII.

"¿Y no debería ser libre para hacer lo que yo quiera?"

¿Cuál de estos dos hombres es libre?

El primer hombre vive solo y no está en ninguna relación porque no quiere ser atado con el compromiso. Frecuentemente sale toda la noche, disfrutando el hecho de que no tiene que reportarse con nadie al llegar a casa. Otras noches, se pasa horas viendo pornografía en la Internet. De hecho, no ha durado una semana sin ver pornografía durante años. Ocasionalmente, se va a un club de striptease con sus amigos y toma todo lo que quiere. Tiene una hija de una relación previa, pero le da gusto que la madre tenga la custodia de ella, porque el vio el embarazo no deseado como una carga.

El segundo hombre está casado con tres hijos. Llega a casa después del trabajo para ayudar a su esposa a bañar a los niños y prepararlos para dormir. Tiene bastantes amigos pero no puede pasar tanto tiempo con ellos como cuando era soltero. En cuanto a la pornografía y las tentaciones de fijarse en otras mujeres, el mantiene su mirada en su esposa.

El mundo te dirá que el soltero es libre y el esposo está esclavizado. Pero fíjate bien. A menos que el primero cambie su vida, estará moribundo algún día y se dará cuenta que desperdició toda su vida en sí mismo. Fue creado para hacer de sí mismo un don, pero pasó toda su vida tratando de maximizar su placer personal. Su egoísmo lo cegó y le impidió ver que hay una cosa que deseamos más que la libertad, y eso es el amor. Hemos sido creados para el amor. Pero este amor nos exige esfuerzo y tiene un precio alto: el costo somos nosotros mismos. Es por esto que muchos chicos se echan atrás. En las palabras de un hombre: "Yo quería verme como el caballero medieval, pero no quería sangrar como uno"[19].

Necesitamos dejar la falsa noción de que la libertad significa hacer lo que nos venga en gana. El Papa Juan Pablo II nos recordó:

> Si la libertad no se usa, no se aprovecha por amor, se vuelve una cosa

---

[19] Edgredge, Salvaje de Corazón (*Wild at Heart*), 184.

> negativa y le da a los seres humanos un sentimiento de vacío e insatisfacción[20].

El soltero mencionado anteriormente no es libre. Está esclavizado por su propia lujuria y egoísmo. El esposo que parece estar atado, está reflejando el amor de Cristo, que dijo de su vida: "Nadie me la quita, sino que la doy por mí mismo" (Juan 10:18). El esposo sabe que dar tu "libertad" por causa del amor te salva de ti mismo. Te libera, porque te hace libre para amar. Ya sea por tu esposa, tus hijos, o tu Dios, entregas tu libertad como un regalo para otros.

Somos libres para rechazar los retos del amor, pero encontraremos la verdadera libertad sólo aceptándolos. Esta es la gran paradoja del cristianismo: si no te vacías, te sentirás vacío; si no renuncias a tu libertad, no la encontrarás. Cuando se trata de la pureza, debes ver más allá del temor inicial de que "te estás perdiendo de algo", porque más allá del pequeño sacrificio se encuentra una gran recompensa. Una vez que te des cuenta de que el autocontrol te hace libre para amar, no volverás a ver la pureza como una pérdida. No tengas miedo de ser un verdadero caballero, porque como nos asegura San Josemaría Escrivá: "Cuando decidas firmemente llevar una vida limpia, la castidad no será carga para ti: será una corona de triunfo"[21].

"¿Cómo sabes si Dios quiere que seas sacerdote?"

La vida no tiene sentido sin amor. En las palabras del Papa Juan Pablo II:

> El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente. Por esto precisamente, Cristo Redentor, como se

---

[20] Karol Wojtyla, *Amor y responsabilidad* (*Love and Responsibility*, San Francisco: Ignatius Press, 1993), 135.

[21] San Josemaría Escrivá, *Camino* (*The Way*), 40.

> ha dicho anteriormente, revela plenamente el hombre al mismo hombre"[22].

Cristo crucificado nos enseña lo que significa ser humanos: que nos encontraremos a nosotros mismos sólo al darnos plenamente.

¿Cómo se aplica esto al sacerdocio? Un sacerdote ha muerto a sí mismo para dar vida a los demás. Con derecho se le llama padre, porque el don de su sacrificio engendra hijos en la fe. Al renunciar a su cuerpo en favor de su esposa (la Iglesia), trae vida a la familia de Dios. Un hombre no se hace sacerdote para escapar, sino para conquistar. No ingresa al seminario porque no puede conseguir una cita. Lo hace por su amor a Dios y su deseo de salvar almas.

Muchas veces pensamos en el sacerdocio en términos de lo que se sacrifica. Nunca nos detenemos a pensar en las bendiciones recibidas, como el poder de perdonar pecados y transformar un simple pan en el cuerpo de Cristo. En palabras de Cristo:

> «Os aseguro que el que haya dejado casa, hermanos y hermanas, madre y padre, hijos o campos por mí y por el Evangelio, desde ahora, en este mundo, recibirá el ciento por uno… y en el mundo futuro recibirá la Vida eterna.» (Mc 10:29-30).

Si sientes una atracción hacia la vida consagrada, no la rehuyas. Aparta cualquier temor que puedas tener, y reza un Ave María cada día para ayudarte a discernir tu vocación. Cuando te sientas dispuesto, habla con un sacerdote o un ministro de jóvenes acerca de tus sentimientos. Tal vez puedas asistir a un retiro de discernimiento en tu diócesis. Hacerlo no significa que estás apuntándote para entrar al seminario; simplemente quiere decir que estás abierto a considerarlo a fondo. Tal vez salgas del retiro con una profunda sensación de paz y certeza de que el sacerdocio no es para ti. Tal vez salgas con la gran esperanza de que Dios quizá te esté llamando. En ambos casos debemos imitar el valor de la Madre Teresa, que

[22] Juan Pablo II, *Redemptor hominis*, 10.

dijo: “Por mi libre voluntad, querido Jesús, yo te seguiré a donde quiera que tú vayas en busca de almas, cueste lo que me cueste y por puro amor por ti”[23].

“¿Cómo te mantienes puro?”

Los siguientes diez puntos son un plan para la pureza. Sin ellos, yo no sé cómo cualquiera de nosotros podría lograrlo. Pero con ellos, todo es posible.

1. Admite el problema y establece la meta

Por naturaleza, a los hombres no les gusta admitir sus problemas. Cuando se trata de la impureza, debemos rezar por la humildad para ver el estado de nuestras almas. Todos luchamos en esto, y necesitamos la gracia de Dios para cambiar.

En cuanto a la meta, la Biblia nos dice que no debe haber ni un rezago de inmoralidad en entre nosotros (Ef 5:3). Ciertamente esto es difícil, pero a todos los hombres les gusta un buen reto.

Si luchas con la pornografía o la masturbación, podrías haber quedado tan atrincherado/entrampado en estos hábitos que dejarlos por años parece imposible. No cedas al desánimo. En vez de eso, establece metas alcanzables para ti mismo, tales como: “No lo voy a hacerlo por dos días, por una semana o por algún periodo de tiempo que sé que puedo alcanzar”. Ganarás confianza en tu capacidad de ser puro si te enfocas en las próximas veinticuatro horas en lugar de los próximos diez años. Dios sólo te pide que seas puro un día a la vez.

2. Elimina la tentación

Si tomamos en serio el vivir una vida pura, necesitamos echar una mirada honesta para ver dónde y cuándo es que caemos. Para muchos chicos, es en su casa cuando están solos y aburridos, después de la escuela o el trabajo, o cuando están en casa de su novia.

---

[23] Michael Collopy, *Obras de amor son obras de paz* (*Works of Love Are Works of Peace*, San Francisco: Ignatius Press, 1996), 53.

Independientemente del tiempo o lugar, si deseas que la pureza se haga más fácil, evita las situaciones que son una ocasión de pecado. Evita relacionarte con chicas que sólo sacarán lo peor de ti. En vez de eso, sal con una mujer que tenga altos estándares, alguien con quien puedas imaginarte estar casado. Hablar de estándares de pureza puede ser incómodo si apenas conoces a la chica. Por eso es tan importante tener una amistad sólida con una chica antes de comprometerte con ella.

Todos necesitamos amistades sólidas. Como dice en Proverbios 27:17: "El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el prójimo". Busca amistades que te hagan más fuerte, no más débil. Recientemente conocí a un joven que dijo que era difícil mantenerse puro. Sus amigos lo embriagaban y trataban de hacer que perdiera su virginidad con una chica que él apenas conocía. Con amigos como estos, ¿quién necesita enemigos?

Finalmente, elimina todas las cosas impuras que tengas. Sin una última mirada, tíralas. Si luchas con la pornografía en la Internet, consigue un filtro para tu computadora (www.filterreview.com) o aprovecha los sitios de responsabilidad personal como Covenanteyes.com. Si tomas estos pasos, tus tentaciones se debilitarán gradualmente. Imagínate tus deseos si no has visto pornografía en un año. Los recuerdos se empezarán a desvanecer, y el alma recuperará su fortaleza.

3. Acude a la confesión

Una manera de reemplazar tus malos hábitos con buenos es acudir al sacramento de la confesión al menos una vez al mes. Al recibir el sacramento, no sólo son removidos tus pecados, sino que recibes abundantes gracias para evitar esos pecados en el futuro. Encuentra un buen sacerdote quien pueda ser tu director espiritual, y sé abierto y honesto con él. En palabras del Papa Juan Pablo II: "Para ver a Jesús, primero necesitamos permitir que Él nos vea a nosotros"[24].

4. Recibe la Eucaristía

Nunca abandones la Misa. Es la fuente de la pureza. Cuando Elías estaba a punto de emprender un viaje largo, un ángel le dijo: "Levántate y come, porque el

[24] Juan Pablo II, "Deseamos ver a Jesús".

camino es demasiado largo para ti (1 Reyes 19:7). De la misma manera, nosotros necesitamos la gracia que viene de la Eucaristía para perseverar en la pureza.

San Juan Crisóstomo dijo: "La Eucaristía es un fuego que nos inflama, para que, como leones que exhalan fuego, al retirarnos del altar seamos terribles para el diablo"[25]. En la Eucaristía encontramos toda la gracia que necesitamos para vivir como ángeles. Si puedes, asiste a Misa diaria. Esta práctica es para los que no tienen algo mejor que hacer y que, a mi parecer, somos todos nosotros.

También es bueno dedicar tiempo en adoración ante el Santísimo Sacramento. El Papa Juan Pablo II lo llamó "la escuela de la Eucaristía" en la que Jesús verdaderamente revela el significado de la masculinidad.

Es comprensible que muchos jóvenes encuentren algo difícil el identificarse con Jesús. El arte cristiano frecuentemente lo retrata con rasgos tan femeninos que parece que olería a pétalos de rosa si alguna vez te encontrases con Él. Cuando escuchamos: "Sé como Jesús", no nos apela. Nos estimula tanto como si nos dijeran: "Sé un buen chico". Pero mira un Crucifijo realista con un Cristo con las heridas abiertas, con su cuerpo desnudo, azotado al grado de ser irreconocible. Este es el precio que Él pagó "porque quiso para sí una Iglesia resplandeciente, sin mancha ni arruga y sin ningún defecto, sino santa e inmaculada" (Ef 5:27). Él sufrió para que su esposa, la Iglesia, fuera pura, y nos llama a hacer lo mismo. El ejemplo que nos da, "éste es mi cuerpo que entrego por ti", es el antídoto para nuestra tendencia de ver a las chicas y pensar: "este es tu cuerpo, que tomo para mí".

Si tienes una capilla de adoración en tu parroquia o una capilla en tu escuela, pasa tiempo allí. Te ayudará a purificar tus ojos y tu memoria. Sé generoso con tu tiempo. Considera que en promedio el norteamericano pasa ¡una década de su vida viendo la televisión! Te estoy invitando a no sólo pasar algunos minutos frente al tabernáculo, ¡sino a pasar años de tu vida en adoración!

[25] San Juan Crisóstomo, Homilía 46 sobre el Evangelio de Juan.

5. Usa la oración personal

En palabras de un joven: "La manera como uno trata a una mujer corresponde a la manera como uno se relaciona con Dios"[26]. Vivimos como oramos, así que si nuestra vida de oración es débil, nos faltará la fuerza para ser puros. Podemos quejarnos de que la pureza es difícil, ¿pero qué tan seguido le pedimos a Dios el don de la pureza? Especialmente cuando nos sentimos tentados, debemos recurrir a la oración. En palabras del Papa Juan Pablo II: "El amor…es victorioso porque reza"[27].

Por favor reza por todos los que lean este librito. Tal vez tú necesites una petición como la del Beato Pier Giorgio Frassati, que le pidió a un amigo: "Te ruego que reces por mí un poco, para que Dios me dé una voluntad de hierro que no se doble y no falle en sus proyectos"[28]. Al rezar unos por otros de esta manera, podemos formar un ejército de hombres que interceden unos por otros para crecer en el amor de Dios. En la medida que amemos a Dios y a las mujeres, seremos puros.

6. Pídele ayuda a los santos

No conozco a ningún hombre que viva una vida pura sin la ayuda de otros. Deberíamos aprovecharnos de algunos de nuestros más grandes asistentes: aquellos que están en el cielo. Para empezar, ten una mayor devoción por tu ángel de la guarda. Cuando te sientas débil, pídele fortaleza a tu ángel de la guarda. Él no es el querubín gordito que ves en tarjetas de Navidad. Es un ser sobrenatural con poder inmensurable para ayudarte. Desafortunadamente, nos olvidamos totalmente de nuestro ángel la mayor parte del tiempo.

Ten devoción a San José. Considerando que la Iglesia lo honra como "Guardián de la Virgen" y "Terror de los Demonios", él es el santo ideal para hombres jóvenes.

---

[26] Philippe Lefebvre, "Los libros de Samuel y las citas de resurrección" (*"Les livres de Samuel et les récits de résurrection"*), Paris, Cerf.

[27] Juan Pablo II, *La teología del cuerpo* (*The Theology of the Body*), 376.

[28] Pasquale Di Girolamo, S.J., *Beato Pier Giorgio Frassati* (*Blessed Pier Giorgio Frassati*, New Hope, Kentuky: Comunidad Laica Dominicana San Martín de Porres, 1990), 46.

Lo más importante es la devoción a la Santísima Virgen María. Es esencial como cristiano tener una relación personal con Cristo, pero el Señor también quiere que conozcamos a su Madre. Hay un deseo en cada hombre de tener su masculinidad afirmada por una mujer. Mientras más atraídos nos experimentamos por una mujer, más buscamos su aprobación. Queremos complacerla y queremos que nos vea como hombre. Hay una mujer cuya belleza sobrepasa a la de todas, una mujer que es la pura esencia de la feminidad. Dios mismo la escogió para ser su Madre, y la dio para ser la esposa del santo varón más grandioso, San José. Ella es Nuestra Señora, la Virgen María.

Toma el arma de Nuestra Señora, el rosario. Siempre ten uno en tu bolsillo, y rézalo a diario. Pídele que te enseñe cómo ver a las mujeres. Pregúntale cómo quiere que trates a sus hijas. En palabras del Papa Juan Pablo II:

> Mi deseo es que la gente joven del mundo entero se acerque a María….Que le tengan cada vez más confianza a ella, y que le confíen a ella la vida que apenas comienza a florecer ante ellos[29].

Desarrolla una devoción verdadera a Nuestra Señora. Bajo su protección avanzarás más de lo que avanzarías en años sin ella. Ruégale todos los días a Nuestra Señora que te conceda la gracia de la pureza, y verás por qué los santos tienen infinita confianza en su intercesión. Especialmente en los momentos de tentación, vuelve tu mirada a ella. Confíate a su cuidado, y verás que nada inspira más la masculinidad que estar en presencia de la verdadera feminidad.

7. Ayuna

San Josemaría Escrivá decía que "la gula es la vanguardia de la impureza"[30]. Si aprendemos a controlar nuestros apetitos en cuanto a la comida, seremos más capaces de controlar nuestros deseos sexuales. En lugar de que los deseos del

---

[29] Juan Pablo II, *El significado de la vocación* (*The Meaning of Vocation*, Princeton, N.J.: Scepter Publishers, 1997), 33.

[30] San Josemaría Escrivá, *Camino* (*The Way*), 41.

cuerpo dominen el alma, el alma dominará el cuerpo. Como dijo el Papa Juan Pablo II: "La satisfacción de las pasiones es una cosa, y la alegría que encuentra un hombre con el dominio más pleno de sí mismo es otra cosa"[31].

Considera el dolor al que se somete la gente para tener cuerpos perfectos, incluyendo el ejercicio, las dietas, y la cirugía plástica. Sin embargo, nos resistimos ante la idea de sufrir para perfeccionar nuestras almas.

Pero ayunar no sólo es una herramienta para ayudarnos a alcanzar el autodominio: es un arma espiritual poderosa. Durante un exorcismo, Jesús dijo: "Esta clase de demonios se expulsa sólo con la oración y el ayuno" (Mc 9:29). Orar por la pureza sin ayunar por ella es como boxear con una mano atada a la espalda. Este versículo también nos dice que las gracias que vienen del ayuno se pueden ofrecer por otros.

Nuestro impulso sexual es una fuente de energía; no puede ser reprimida, sino que debe ser canalizada hacia algún lugar. Una manera efectiva de manejar la tentación es reemplazarla con alguna tarea. Por ejemplo, ofrece un ayuno por las mujeres. Un buen recurso para ayudarte a hacer esto es www.e5men.org, donde puedes unirte a miles de otros hombres que están haciendo el mismo sacrificio.

Si no estás seguro de cómo ayunar, habla con un santo sacerdote. Su sabiduría te guiará en tus esfuerzos generosos.

8. Haz algo

"Huye del ocio", advirtió San Roberto Belarmino, "porque nadie está más expuesto a las tentaciones que el que no tiene nada que hacer"[32]. Es importante que nos mantengamos ocupados, no aburrirnos ni sentir lástima por nosotros mismos. Practica un deporte, sal con amigos, sirve en la Iglesia. Haz algo. Como dijo San

---

[31] Juan Pablo II, *La teología del cuerpo* (*The Theology of the Body*), 213-214.

[32] San Roberto Belarmino, *El arte de morir bien* (*The Art of Dying Well*), citado por R. E. Guiley, *El santo citable* (*The Quotable Saint*), 135.

Francisco de Asís: "Haz siempre algo que valga la pena, así el diablo te encontrará siempre ocupado"[33].

9. Controla tus ojos y tus palabras

Los ojos son las ventanas del alma, y son constantemente desafiadas/asediadas. El libro del Eclesiástico nos dice:

> Aparta tu vista de la mujer hermosa y no fijes los ojos en la belleza ajena: muchos se extraviaron por la belleza de una mujer, y por su causa el deseo arde como fuego (Eclesiástico 9:8)

Apartar la mirada no es la meta final. La razón para mirar a otro lado no es porque el cuerpo de la mujer sea malo, sino porque nosotros somos débiles. Nos da tiempo de reconsiderar lo que es valioso en una mujer. Cristo no murió por nosotros para que pudiésemos pasar el resto de nuestras vidas evitando mirar mujeres hermosas. Él vino a transformar nuestros corazones para que seamos capaces de verla como Dios la ve. Si la redención de nuestros corazones no fuese real, la vida cristiana sería insoportable. Pero con un cambio de corazón real, por ejemplo, en vez de lujuria sentiremos compasión por las prostitutas. Nuestros deseos sexuales no desaparecerán. Serán elevados. Con esta transformación interna, no sólo veremos a las mujeres de una manera distinta, cambiaremos la manera en que hablamos de ellas. Palabras puras fluyen de un corazón puro y revelan los pensamientos de una mente pura.

Tener un lenguaje puro no quiere decir estar hablando siempre de la castidad. Muchas veces significa aguantarse una broma de mal gusto o algún comentario sobre una mujer que pasa. Quizá San Juan Mª Vianney lo expresó de la mejor manera cuando describió a un hombre de habla impura como una "persona cuyos

---

[33] San Francisco de Asís, citado por Paul Thigpen, *Diccionario de citas de santos* (Ann Arbor, Michigan: Charis Books, 2001), 123.

labios no son más que un boquete y conducto que usa el infierno para vomitar todas sus impurezas a la tierra"[34].

Ser un caballero no es un papel que se representa cuando estás en presencia de una mujer. No importa qué tan encantador y cortés seas cuando estás con las chicas, si hablas como Howard Stern cuando estás con los amigos, entonces no eres ningún caballero. En palabras del libro del Eclesiástico: "El hombre habituado a palabras ultrajantes no se corregirá en toda su existencia" (Eclo 23:15). Si no dominas tus palabras, nunca dominarás tu cuerpo. Recuerda: «El hombre habituado a palabras ultrajantes no se corregirá en toda su existencia.» (Eclo 23,15)

10. Ejercita la paciente perseverancia

Imagínate ser el jugador de béisbol que tiene el récord del mayor número de *strikes* o el jugador de basquetbol que falló nueve mil tiros, veintiséis de ellos en partidos en los que pudieron haber ganado. Parecería que son un fracaso, pero estas son las estadísticas de Babe Ruth y Michael Jordan. Ellos sabían que mientras más practicas un deporte, más fáciles se vuelven las destrezas necesarias para triunfar. Lo mismo se aplica a la pureza. Con práctica y paciencia, la virtud es más fácil de vivir.

Es por eso que San Pablo nos aseguró que "en todo esto obtenemos una amplia victoria, gracias a aquel que nos amó" (Rom 8:37). No hay necesidad de ceder al desánimo o desesperación si caes. Sé paciente contigo mismo. El Papa Juan Pablo II dice que "la castidad es un asunto difícil, que toma mucho tiempo; uno debe esperar pacientemente para que dé fruto, para recibir la felicidad del afecto amable que traerá. Pero, al mismo tiempo, la castidad es el camino seguro a la felicidad"[35]. Si piensas que esa es una promesa audaz, prueba sus palabras tú mismo.

"¿Es la pureza realmente posible?"

[34] San Juan Mª Vianney, citado por R. E. Guiley, *El santo citable* (*The Quotable Saint*), 226.

[35] K. Wojtyla, *Amor y responsabilidad* (*Love and Responsibility*), 172.

Cada hombre tiene la capacidad de ser puro. A la mayoría sólo le falta la motivación. ¿De dónde le vendrá esa motivación?

He escuchado decir que un caballero no puede ser valiente sin amor. Su amor le da el valor.

Ya sea el amor a su reina, a su familia, a su país o a su libertad, esa fuerza estimulante vence su miedo a la derrota y a la muerte. El caballero puede afrontar la muerte no porque le importe poco la vida, sino porque la ama. Este amor apasionado le ayuda a no huir del campo de batalla.

De la misma manera, un hombre no puede ser puro a menos que tenga amor. Su amor por Dios y por las mujeres le da valor. Por su amor elige un camino de sacrificio que pudiera traer burla y rechazo. Se niega a un sinnúmero de oportunidades de placer egoísta no porque le falte amor a las mujeres, sino porque su amor por ellas es más fuerte. No es puro porque le falte pasión. Es su pasión la que nutre su pureza.

Es posible ser puro si lo quieres. Un hombre puede ser abstinente por razones accidentales (por ejemplo, por falta de oportunidades), pero no puedes ser realmente puro sin elegir libremente este estilo de vida y luchar para preservarlo. Esto es difícil, pero ¿qué cosa noble y buena no lo es? ¿Y cuál es la alternativa a la castidad? ¿Una vida de pereza, de mediocridad, de vivir para uno mismo? Eso no es vivir; es tan solo existir.

Algunos podrán decir: ¿Por qué no seguir la corriente y dejarte llevar por lo que se siente natural? Adopta esa actitud en el deporte y nunca serás seleccionado para el equipo. Inténtalo en los estudios y nunca llegarás a la universidad. Inténtalo en tu matrimonio y el divorcio será inevitable. Inténtalo como papá y tus hijos te guardarán rencor. Hemos sido creados para vivir para algo más grande que nosotros mismos.

Si quieres ser puro, empieza reconociendo tu necesidad de la gracia. La pureza es un regalo de Jesucristo, y Él te la dará si se la pides con fe, humildad y perseverancia. Tú tienes lo que se requiere, porque eres hijo de Dios.

Oración para obtener la Pureza, por Santo Tomás de Aquino

¡Queridísimo Jesús!

Yo sé bien que todo don perfecto,
y sobretodo el de la castidad,
depende de la más poderosa ayuda de tu providencia,
y que sin ti una criatura no puede hacer nada.
Por lo tanto,
yo te pido que defiendas,
con tu gracia,
la castidad y la pureza
en mi alma al igual que en mi cuerpo.
Y si por medio de mis sentidos
he recibido alguna impresión
que pudiera manchar mi castidad y pureza,
tú, que eres el Señor supremo de todos mis poderes,
apártala de mí,
para que yo pueda con un corazón inmaculado
avanzar en tu amor y servicio,
ofreciéndome casto todos los días de mi vida
en el más puro altar de tu divinidad.

Amén.

San José, Guardián de la Virgen, ruega por nosotros.

San José, Terror de los Demonios, ruega por nosotros.

Inmaculado Corazón de María, ruega por nosotros.